

西芹降压利尿两不误
西芹含有丰富的维生素C，
能降低毛细血管通透性，
能对抗肾上腺素的升压作用，
可降血压和利尿。

降压高手玉米须
玉米须中富含钾、维生素A和挥发性生物碱，
临床实验证明，玉米须有利尿降压、
降低血糖的作用。民间常用它来治高血压。

丹参降压很简单
丹参具有明显的扩张外周血管及降压的
可清除血管自由基，
改善心肌缺血以及抑制血脂上升，
从而可有效预防动脉粥样硬化、
脑卒中等病症的发生。

传世名方轻图典

很老很老的小偏方， 血压问题一扫光

彩图升级版

◎柴瑞震 著

决明子降压功效大
决明子含有大黄酮、大黄素、
维生素、橙黄决明素以及维生素A等成分，
它的水浸液、醇水浸液、醇浸液等皆有降压作用，
且持续时间较长。

苦瓜降压本领高
苦瓜中维生素C的含量在瓜类中首屈一指
对保持血管弹性、维持正常生理功能、
以及防治高血压、脑血管意外、
冠心病等具有积极作用。

洋葱降压效果就是佳
洋葱能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，
从而使人体的儿茶酚胺等升压物质的作用，
是高血压、高血脂、高血压患者的佳蔬良药。

传世名方轻图典：

很老很老的小偏方， 血压问题一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

血压问题一扫光/柴瑞震著. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2014. 1

(传世名方轻图典. 很老很老的小偏方)

ISBN 978-7-5388-7045-9

I. ①血… II. ①柴… III. ①高血压—土方—汇编
IV. ①R289. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第013763号

很老很老的小偏方，血压问题一扫光

HENLAO HENLAO DE XIAOPIANFANG XUEYA WENTI YISAOGUANG

作 者 柴瑞震

责任编辑 徐 洋

封面设计 闵智玺

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市东亚彩色印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 18

字 数 350千字

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7045-9/R · 2269

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

传世名方轻图典：

很老很老的小偏方， 血压问题一扫光

柴瑞震 著



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震，男，汉族，1963年4月18日生，山西省万荣县荣河镇人。著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，《中华名医论坛》杂志原总编辑，中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究，对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》中的学说有较大的研究创新和发展，形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了《中国中西医结合内科学》《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》（全国中专教材）、《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代内科急症》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质

序

近20年来，我国因高血压引发的各种心脑血管疾病的死亡率排到了所有疾病死亡率的第一位。医学研究证明，早期预防、稳定治疗、养成健康的生活方式可使75%的高血压患者及其并发症得到预防和控制。由此可见，加强对高血压的认识以及高血压患者的自身管理对于防治高血压有重要的意义，自觉地提高自我保健意识，严格控制自身的行为方式，认真配合医生的治疗，健康长寿是大有希望的。

高血压是一种“生活、饮食方式病”，所以本书在第一、第二章首先介绍了血压以及高血压的一些基础知识，然后重点介绍了如何从生活和饮食的细节上预防和控制高血压。提出了高血压患者在饮食生活中要注意控制热量、限钠低盐饮食、优质蛋白饮食、低脂肪饮食、多饮水、补充钾钙等，也向读者详细介绍了一些饮食宜忌，如“吃好早餐是关键”“快餐，少吃为宜”等。

在第三、第四章中，我们选取了一些能有效降低血压的食材和中药材进行深入研究，解析食材对高血压的益处。书中所列的偏方大多是食疗偏方，中医理论认为，食疗药膳最宜扶正固本。这是由于食疗所用食物和药物多属补品，形为食品，性则为药品，它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，能起到食借药力、食助药威的协同作用，达到药物治疗和食物调养的双重功效。在防病治病上，与单纯的药物治疗具有异曲同工之妙。

高血压的治疗方法除了吃药、注意生活饮食方式外，还可通过一系列的中医自然疗法进行辅助治疗，因此本书第五章给读者展示了一系列常见的中医疗法，如按摩法、拔罐法、敷贴法等，让高血压患者有更多的选择。对于高血压常见的并发症，本书第六章也有详细的介绍，并提供了对症的食疗偏方。衷心希望本书能对高血压患者和家属有一定的帮助，同时，在编撰的过程中，难免出现漏洞，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有高血压患者能早日康复。

（注：本书1毫米汞柱=0.133千帕）

柴瑞震

控工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30本医学书籍。与人合编出版了《中国中医药最新研创大全》《当代中国名医论坛》（世纪版）、《叶天士临证指南医案发挥》《中华效方汇海》《道家药膳》《中国当代中医论坛》《中国医药荟萃》《中国当代中医药临床与理论研究》《中国当代民族医药集成》《高血压》《肾病》《肝胆疾病》《癌症》《骨质疏松症》《冠心病》《胃病》《性功能障碍》等38本医学书籍。撰写了200篇医学学术论文，分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到卫生部门有关领导及国内同仁的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等，刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》《民主》等报刊、杂志上；并收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等多部大型辞书中。曾多次受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

目 录



第一章

正确认识高血压，明明白白就医

认识高血压，防治更确切	014
提防“潜伏”在你身边的高血压	020
高血压就爱缠上“你”这样的人	028
引起高血压的“元凶”	030
高血压分“三”期	032
高血压中医有分型，治疗手段各不同	033
控制高血压，血压要达标.....	040
常用的降压药	048





第二章 健康的生活与饮食，为您的血管减减压

预防高血压，定期体检必不可少	052
高血压是一种“生活方式病”	055
运动，把你高高在上的血压拉下来	061
遵循饮食七原则，高血压轻松降	064
谨记饮食宜与忌，保持健康好状态	074



第三章 50种降压食材，平稳血压吃出来

1. 黄豆 降压有奇招，白醋里头泡	086
2. 红薯 稳定血压，避免肥胖一身轻	088
3. 黑豆浆 美味又健康，稳定血压不是问题	090
4. 常喝 绿豆粥 ，解暑排毒又降压	092
5. 早上喝碗 燕麦粥 ，活力充沛血压稳	094
6. 多吃 小米粥 ，健胃降压好帮手	096
7. 玉米 可口又营养，降压抗衰益处多	098
8. 黑米 号称黑珍珠，富含钾镁降血压	100
9. 薏苡仁 利水渗湿强，降压效果也不差	102
10. 常吃 鲫鱼 ，降压降脂开智力	104

11. 来道秘制 草鱼 ，好吃得来又降压	106
12. 银鱼 细小如面条，常吃降压又强身	108
13. 海虾 味美补肾佳，减低固醇降血压	110
14. 虾皮 含钙多多，降压防骨质疏松	112
15. 干贝 味美人人爱，降压搭配真不少	114
16. 海带 钾钙含量高，降低血压不是梦	116
17. 乌鸡 滋补效果佳，养血补肾又降压	118
18. 鹌鹑 誉为动物人参，常食稳压还补虚	120
19. 牛肉 低脂低固醇，补虚降压好帮手	122
20. 西芹 维生素P含量高，降压利尿两不误	124
21. 洋葱圈 香脆可口，降压效果就是佳	126
22. 日常多吃 胡萝卜 ，补肝明目降血压	128
23. 物美价廉的 白萝卜 ，可谓降压高手	130
24. 家常 西红柿 ，厨房里的降压佳品	132
25. 菠菜 又称大力菜，降压效果真给力	134
26. 苦瓜 降压本领高，乃苦口良“药”也	136
27. 冬瓜 虽然身子大，降压可细心了	138
28. 降血压，吃生熟 黄瓜 皆可	140
29. 丝瓜 不仅能美容，降压降脂又降糖	142
30. 茄子 加点辣，降压效果更显著	144

31. 白菜虽普通，实为降压小超人	146
32. 多吃竹笋稳血压，营养丰富长寿命	148
33. 小个头大功效，马蹄清热利尿又降压	150
34. 醋溜莲藕片，在酸酸甜甜中降压	152
35. 马齿苋药食两用，血压高者要多吃	154
36. 香菇美味口感好，还能降压强身体	156
37. 猕猴桃含钾丰富，降压可靠无公害	158
38. 多吃苹果助排钠，血压乖乖降下来	160
39. 香蕉不单饱肚子，更是降压好帮手	162
40. 梨子甘甜多汁，解暑止渴又降压	164
41. 西瓜解暑人人知，还可降压降血脂	166
42. 橙子乃疗疾佳果，增添食欲稳血压	168
43. 喝杯柠檬汁，生津开胃巧降压	170
44. 山楂煲汤、泡茶喝，血压稳稳不上升	172
45. 常喝莲子汤，平肝降压健康来	174
46. 大蒜调味炒菜香，乃为天然降压药	176
47. 生姜辛辣功效多，发表散寒降压妙	178
48. 醋乃小小调味品，血压不知不觉就降了	180
49. 酸奶调理肠道有一手，降压降脂还防癌	182
50. 脱脂牛奶益处多，降低血压增营养	184



第四章

30种降压中药材，牢记巧用降血压

1. 常喝**黄芪**汤，补中益气血压降 188
2. 嚼嚼**枸杞**喝杯茶，血压乖乖降下来 190
3. **菊花**吃法多，降压抗炎解热三不误 192
4. **山药**虽貌不惊人，益气补脾还降压 194
5. 多吃**天麻**鱼头煲，降压效果看得见 196
6. 高血压人烦恼多，不妨多喝**钩藤**饮 198
7. **决明子**降压，可大用亦可小用 200
8. 坚持饮用**夏桑菊**茶，血压乖乖不再升 202
9. 毫不起眼的**玉米须**，竟是降压高手 204
10. 常喝**杜仲**茶，降压强筋补肝肾 206
11. **桑枝**味虽苦，降压效果尤为佳 208
12. **葛根**猪肉汤，调节血糖降血压 210
13. **大黄**乃为泻下药，降压效果亦一流 212
14. **莲子心**味苦效力高，清热降压去烦躁 214
15. **淫羊藿**煲汤，强阳补肾降血压 216
16. **牡丹皮**清热凉血，降压效果倍儿棒 218
17. **三七**号称金不换，降糖降脂降血压 220
18. **酸枣仁**甲鱼汤，养心安神巧降压 222
19. **鹿茸**乃为滋补品，煲汤炖汤巧降压 224

20. 黄芩泻实火、除湿热，还能降血压	226
21. 常喝罗布麻茶，血压稳稳当当	228
22. 地骨皮是好东西，扩张血管降血压	230
23. 防己不防“自己”，要防就防高血压	232
24. 川芎常用治头痛，还是降压好助手	234
25. 蚯蚓晒干是地龙，降压效力非一般	236
26. 丹参决明杞子汤，降低血压并不难	238
27. 三钱莱菔子，换个红顶子	240
28. 吴茱萸猪肚汤，温中健胃降血压	242
29. 降血压，车前子煮粥泡茶皆可	244
30. 常喝绞股蓝茶，降压降脂不是问题	246



第五章

传统中医自然疗法，让血压平稳不再升

穴位按摩是不错的降压方法	250
拔罐疗法，把高血压拔下来	256
贴敷外治，疗效显著、经济方便	258
每天泡个热水澡，血压缓解真不少	260
芳香疗法——在“甜言蜜语”中降压	262
气功疗法降压也不赖	264
八个简单疗法，降压胜过吃药	265



第六章

高血压有并发症，偏方帮您来解忧

1. 肥胖是高血压的温床，要警惕..... 272
2. 高血压常伴糖尿病，控制高血压也要限糖..... 274
3. 肾性高血压，合理防治才是硬道理..... 276
4. 高血压并发心力衰竭，多喝汤水多喝粥..... 278
5. 血压高和血脂高是姐妹俩，一箭双雕不是梦..... 280
6. 高血压并发便秘，降压通便两不误..... 282
7. 高血压患者最要防脑卒中，多喝白术钩藤饮..... 284
8. 妊娠高血压综合征，准妈妈们的生命威胁..... 286





第一章

正确认识高血压， 明明白白就医



高血压正严重威胁人们的健康，是人类十大死因之一。但是，遗憾的是，大多数患者并不了解自己的病情，对高血压的认识也非常有限，所以高血压也被称为“沉默杀手”。要想弄明白如何治疗和预防高血压这种疾病，我们首先要搞清楚高血压是一种怎样的疾病。在本章中，高血压的概念、分类、症状、分期、易患人群、病因等都将得到详细阐述。除此之外，本章还包括与高血压这种疾病以及患病人群密切相关的一些其他常识。俗话说“知己知彼，方能百战不殆”，现在就让我们一起来了解高血压吧。



认识高血压，防治更确切

要想弄明白如何治疗和预防高血压，我们首先要搞清楚高血压是一种怎样的疾病。血压是什么，多高才算高血压，中医是如何诊断高血压症的，人们为何如此害怕高血压，本节为你一一揭晓。

一、什么是血压

要了解高血压，首先要知道什么是血压。就好像我们去菜市场买菜，首先要对菜的价格有个大致的了解，要不菜贩故意报高价时，我们不是一头雾水，就是被压吓了一跳。其实，血压就是指血液在血管中流动时，对血管壁所产生的压力。当然我们平时是感受不到血液压力的存在的，只有透过血压计的刻度，才能得知血压是否维持在“正常水平”。

血液在体内流动的过程叫“血液循环”，而血管大致可分为动脉和静脉两类。流经动脉的血液含有丰富的氧和营养素，我们的身体即通过血液循环，把这些养分由心脏传送到人体各个器官的细胞中。另一方面，流经静脉的血液含有大量二氧化碳，这些血液会通过另一些毛细血管流到肺部，由肺部将这些血液净化后再回流到心脏。通过血液循环，便可达到把养分输送到人体各组织，并将废料运走的效果了。

我们平时用血压计测量出来的数值主要是收缩压和舒张压。收缩压——血压通过所谓的收缩作用输送血液(心跳次数)次数多的时候，假使血液流动的阻力(总末端神经系统阻力)增大，将会造成血压升高。只要心脏的左心室收缩，便会将心脏的血液输往大动脉，这时所产生的数值就称为收缩压，也就是高压。舒张压——左心室结束收缩后，左心室和大动脉之间的左心室便会关闭，停止血液输送，这时血液会从左心房流到左心室，形成左心室扩张的现象。另一方面，血液输送到大动脉